

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。



燃料費高漲下 壓力煲成新寵兒

對不懂使用壓力煲的人來說，壓力煲可能既難用又危險，其實只要依足說明書小心使用，壓力煲不失為慳錢又環保的烹調好幫手。我們為你搜羅了市面上多款壓力煲的資料，並介紹其不同特點及安全使用貼士。

壓力煲操作原理

壓力煲 (pressure cooker) 又稱高速煲，利用物理學上氣壓與液體沸點成正比的原理運作，在加熱過程中，壓力煲的密封式設計使煲內氣壓逐漸升高，水的沸點亦相對提高，從而增加煮食溫度，縮短烹調時間，達致節省能源、時間和金錢的效果。

壓力煲內的蒸汽壓力會在加熱過程中增加，若壓力過大，超過安全限額，就可能發生爆炸，因此壓力煲煲蓋上都有壓力調節器。當達到額定工作壓力時，壓力調節器便會自動釋放過剩的蒸汽，以減低煲內壓力，此時應將煮食爐火力校細，因為加大火力只會產生更多蒸汽，造成水分過量流失，而且煮食溫度已到最高，加大火力亦不能進一步加快烹調速度。

市場調查

本會在市面搜集了5個牌子的壓力煲的資料，共涵蓋7個系列，全部在百貨公司有售，售價由\$1,190至\$3,900，每個系列都有不同容量以供選擇。

鎖蓋方式各有不同

不同系列的壓力煲，最明顯的分別在於鎖蓋方式。「菲仕樂Fissler」及「WMF」屬於旋合式煲蓋，合蓋時依煲蓋上的記號將煲蓋蓋上煲身，然後依指示方向旋動煲蓋手柄，直至與煲身手柄對正合緊，再調校手柄上的開關掣去鎖緊煲蓋。

「Lagostina」及「膳魔師Thermos」靠壓下煲蓋把手去鎖蓋，其中「Lagostina」在任何方向都可將煲蓋蓋上，「膳魔師Thermos」需依指定方向合蓋。

「法國特福Tefal」的鎖蓋方法較簡單，任何方向都可蓋上煲蓋之餘，只需按下煲蓋上的掣便可鎖蓋。



特別功能令你煮食得心應手 壓力段數設定

備有壓力段數設定的壓力煲，可以讓你視乎食物種類，選擇適合的壓力及烹調

溫度。烹調蔬菜或快熟的食物，可將壓力調節器調校至較低的段數，溫度較低。烹調肉類及魚類，可選擇壓力較高的段數，溫度較高，烹調速度較快。

壓力指示桿

備有壓力指示桿的壓力煲，同樣可助你掌握煲內壓力及烹調溫度。壓力指示桿會隨煲內壓力增加而升高，而指示桿上的指示環亦會相繼出現，指示環出現的數目愈多，表示煲內壓力愈大，溫度愈高。用家可根據指示環出現的數目調節煮食爐的火力，以保持適當的烹調溫度。

壓力指示桿上的指示環可助你掌握煲內壓力及烹調溫度。



計時器

部分壓力煲在煲蓋備有計時器，在探測到蒸汽後才啟動，到達設定時間時會發出聲音提示，有助用家掌握烹調時間。

視乎食物種類選擇降壓方法

烹煮完畢之後，必須先將煲內壓力降低才可開蓋，降壓方法大致上可分為快速降壓和緩慢降壓兩種，用戶應視乎食物種類選擇適合的降壓方法。

快速降壓

較適用於蔬菜、肉和魚類等菜式。

強制冷卻降壓：將煲在水喉下水緩和地沖，但切勿弄濕壓力煲的控制組件，以免影響操作。

排汽降壓：把蒸汽從煲內逐漸排出以降低壓力，不同系列的壓力煲有不同的排汽方法，但要注意在烹煮流質食物（如煲粥



煮食節能小貼士

1. 將冷凍食物先解凍才烹煮，可以縮短烹煮時間。
2. 煮食爐火應調校至煲底範圍以內，爐火過大會浪費燃料。
3. 煮食時將煲或鍋蓋好，不單止煮得較快，亦能有效節省能源。
4. 食物一經煮沸，應將煮食爐火力校細。
5. 使用較節能的蒸、灼方法烹調食物，代替煎、炒、炸和炆等烹調方法。
6. 蒸、灼食物時，只需放入適量的水便可，亦可考慮直接使用熱水壺的熱水，避免重新將開水煮沸，節省能源。
7. 食物快將煮好前可先關爐，利用剩餘熱力將食物煮熟。
8. 善用微波爐、電磁爐、壓力煲或真空煲的特點來煮食或加熱食物，通常可節省能源，並降低廚房溫度。
9. 使用蒸盤或蒸隔煮食，在煲內同時烹煮不同菜式，例如先放入需較長時間烹煮的食物，中途再放入需較短時間烹煮的食物。
10. 不要在用膳前過早煮食，以免須翻熱食物，浪費能源。

使用不當導致意外爆炸

根據報章報道，日本經濟產業省最近作出呼籲，提醒消費者使用壓力煲時要確保煲蓋穩固蓋好，因去年9月至10月日本曾發生兩宗壓力煲煲蓋飛脫意外，造成兩人受傷。

今年1月，本港一名婦人使用壓力煲煲粥時，聽到壓力煲發出「嘶嘶」聲，便走進廚房查看，此時壓力煲突然發生爆炸，飛脫的煲蓋將婦人擊傷。報道指意外原因懷疑是煲內的米粒堵塞排氣閥，令煲內壓力無法釋放，導致壓力煲不勝負荷而爆炸。

壓力煲的爆炸意外，通常跟使用不當有關，其中不少個案都是在煲粥時發生。粥內的米粒屬易膨脹的食物，較其他食物容易堵塞壓力煲的排氣閥，因此要格外小心，酌量減少分量。無論烹煮任何食物，都應先參閱使用說明書及切勿放入過量食物。



烹煮易膨脹的食物如豆類或米類，要酌量減少分量。

市面部分壓力煲型號資料

編號		1					2				3		
牌子		菲仕樂 Fissler					Lagostina				法國特福 Tefal		
系列		Blue-point Pressure Cooker 藍點高速煲					勁速煲				Clipso Modulo 易食樂摺疊手柄高速煲		
直徑 (厘米)		18	22	22	26	26	19	19	19	21	22	25	
容量 (公升)		[1]	2.5	4.5	6	8	10	3.75	5	7	9	6	8
重量 (千克)		[1]	3	3.8	4.1	5.5	5.8	1.7	2.2	2.5	3.5	3.4	4.4
售價		[2]	\$2,380	\$2,680	\$2,780	\$3,480	\$3,880	\$1,580 (\$1,690)^	\$1,880 (\$1,990)^	\$1,990 (\$2,200)^	\$2,200 (\$2,380)^	\$1,190	\$1,350
聲稱原產地		德國					意大利				法國		
物料		不銹鋼					不銹鋼				不銹鋼		
聲稱符合壓力煲安全標準		歐洲標準 DIN EN 12778					歐洲標準 EN 12778、國家標準 GB 15066				歐洲標準 EN 12778		
額定工作壓力 (kPa)		低壓烹調：54-66 高壓烹調：90-110					55				低壓烹調：50 高壓烹調：80		
電磁爐適用		適用					適用（只限電磁底部型號）				適用		
煲蓋任何方向都可合上		不可以					可以				可以		
鎖蓋方式		調校手柄上的開關掣					壓下煲蓋把手				按掣鎖蓋		
快速降壓方法		調校手柄上的開關掣					將排汽閥的連桿豎直				調校壓力調節器		
聲稱安全裝置		[3]	a b c d e f					a b c d e				a c d e f	
其他特點		[4]	h j k m					m				g i j k m	
說明書語言		中文、英文					中文、英文				中文、英文		
保用期 [5]	不銹鋼部分	15年					25年				10年		
	配件	1年					1年				—		
更換膠圈價錢 (淨零件)		\$138	\$148	\$148	\$158	\$158	\$75				\$70	\$110	
附送配件		蒸盤一個，三腳架一個					—				蒸盤一個		
附送食譜		—					有				有		

註

表列資料乃本會於8月在市面調查或向代理商查詢所得，只供參考，消費者購買時應向代理商查詢詳情。
— 表示該項不適用或沒有該項服務。

[1] * 表示此型號為套裝，包括兩個不同容量的煲身、一個高速煲蓋及一個玻璃煲蓋。由於只包括一個高速煲蓋，兩個煲身不可同時作壓力煲使用。表列重量為兩個煲身分別加上高速煲蓋時的重量。
表示此型號為套裝，包括兩個不同容量的煲身及一個高速煲蓋。由於只包括一個高速煲蓋，兩個煲身不可同時作壓力煲使用。表列重量為兩個煲身分別加上高速煲蓋時的重量。

[2] 售價是約數，乃本會於8月在市面調查或向代理商查詢所得，不同零售商的售價或有差別。
^ 表示此型號分普通底部(適用於氣體煮食爐)及電磁底部(適用於氣體煮食爐及電磁爐)，括號內為電磁底部型號的售價。

[3] a 壓力調節器：自動調節煲內壓力。
b 防堵塞裝置：減低壓力調節器被堵塞的機會。
c 鎖蓋安全裝置：在煲蓋未正確蓋好時，煲蓋不能鎖上，防止煲內壓力增加。
d 開蓋安全裝置：在煲內壓力未完全下降時，煲蓋不能打開。
e 安全閥：在壓力調節器無法正常運作時，自動調節煲內壓力。
f 安全墊圈：在壓力無法透過其他裝置釋放時，墊圈會被擠壓變形，在煲蓋和煲身之間產生空隙，釋放壓力。



4		5		6						7			
法國特福 Tefal		膳魔師 Thermos		WMF						WMF			
Clipso Control 易食樂智能高速煲		PCC系列快鍋		Perfect 高速煲						Perfect Plus 高速煲			
25	25	22.5	25.5	22	22	22	22	22	22	18	22	22	22
10	4.5及8 *	7	12	3	4.5	6.5	8.5	4.5及3 #	6.5及3 #	2.5	4.5	6.5	8.5
4.6	2.6及4.4 *	2.8	3.4	3.2	3.4	3.9	4.2	3.4及3.2 #	3.9及3.2 #	2.5	3.6	4	4.3
\$1,750	\$2,230	\$1,508	\$2,118	\$2,200	\$2,400	\$2,800	\$3,200	\$2,780	\$3,080	\$2,600	\$2,900	\$3,400	\$3,900
法國		中國		德國						德國			
不銹鋼		不銹鋼		不銹鋼						不銹鋼			
歐洲標準 EN 12778		國家標準 GB 15066		歐洲標準 DIN EN 12778						歐洲標準 DIN EN 12778			
低壓烹調：50 高壓烹調：80		60-80		95						95			
適用		適用		適用						適用			
可以		不可以		不可以						不可以			
按掣鎖蓋		壓下煲蓋把手		調校手柄上的開關掣						調校手柄上的開關掣			
調校壓力調節器		將排汽閥的連桿豎直		調校手柄上的開關掣						調校手柄上的開關掣			
a c d e f		a b c d e		a b c d e f						a b c d e f			
g j k l m		j k m		h j k m						h j k m			
中文、英文		中文		英文						英文			
10年		2年		3年						3年			
—		2年		3年（損耗性配件除外）						3年（損耗性配件除外）			
\$110		\$200		\$260						\$260			
維他命蒸盤一個		玻璃煲蓋		—						—	蒸隔一個		
有		有		—						—			

[4] g 兩段壓力設定，以便選擇適合的壓力烹調食物。

h 壓力指示桿，以便掌握煲內壓力及烹調時間。

i 摺疊式手柄，儲存時更慳位。

j 煲蓋在拆除配件後可放入洗碗碟機清洗。

k 煲身可放入洗碗碟機清洗。

l 備有計時器，以便掌握烹調時間。

m 複合金屬煲底，加快底部傳熱速度。

[5] 保用期資料由代理商向本會提供，只供參考，消費者購買時應向代理商查詢詳情。



用家心得

壓力煲雖然售價不便宜，但能夠將食物快速煮熟，有用家認為只要小心使用，就物有所值。「以前煮一餐飯很費時，使用壓力煲可以慳很多時間，多煮幾道餸菜，最重要是節省能源費。煲老火湯和炆牛腩只需約三十分鐘，炆牛腩降壓後開蓋再用大火煲多十分鐘就出味。相對傳統方法炆牛筋腩動輒要兩、三小時，壓力煲只消半小時便可完成，實在環保兼節能，而室內亦因毋須長時間開着爐火，不會太熱。」

「壓力煲雖然物有所值，但必須小心使用，依足說明書指示，千萬不要自作聰明，胡亂操作。初用者可多參考附送的食譜，烹煮不同菜式，一般來說，炆牛腩只需約二十分鐘，炆花菰或煲雞湯都只需約三十分鐘。」

或煲湯)或易膨脹的食物(如米類或豆類)時切勿使用此方法降壓,否則流質食物有機會隨蒸汽噴出,易膨脹的食物有機會堵塞排汽閥。烹煮這類食物時應選擇緩慢降壓方法。

緩慢降壓

較適用於湯、粥、蛋糕及包括米類或豆類的菜式。

自然冷卻降壓:煮好食物之後,將壓力煲移離煮食爐,在室溫下進行自然冷卻,煲內溫度逐漸下降,壓力亦隨之降低。由於此方法會花上較長時間去降溫,為避免食物加熱過度,可考慮酌量減短烹煮時間。

選購要訣

- 選擇信譽良好的品牌及留意產品是否標明符合安全標準,以確保產品素質,品質差劣及造工粗糙的壓力煲絕對不宜使用。
- 不同系列的壓力煲,鎖蓋及降壓方法各有不同,購買前宜先瞭解清楚。長者應該選用操作較簡單的系列。
- 應確保所選擇的壓力煲適用於你的煮食爐具,例如部分壓力煲並不適用於電磁爐。
- 壓力煲容量愈大,售價愈貴,應按自己實際需要選擇適合的容量,以免浪費金錢,容量大的話亦較難儲存。
- 不同商店的售價或有差別,部分商店更提供分期付款,購買前不妨先作比較。
- 購買時留意煲身是否有花痕,手柄等是否有鬆及鎖蓋裝置等是否操作正常,不滿意的話便要求更換。

安全貼士

- 應依足說明書的指示烹調,以免因誤用而發生危險。
- 使用前要檢查壓力調節器及安全閥是否暢通。若使用過程中壓力煲沒有正常排汽,應立刻關爐,待壓力煲自然冷卻,在完全降壓之後再檢查排汽閥是否被阻塞。
- 不應放入超過說明書建議容量的食物,煲內必須預留足夠空間以容納蒸汽,及防止滾起的食物阻塞壓力調節器或安全閥。對於易膨脹的食物如豆類或米類,要酌量減少分量。
- 食物放入煲內時,須依照烹調方法或食譜指示,注入適量的水。切勿讓壓力煲乾水,或空煲加熱,以免令壓力煲嚴重受損。
- 在烹調或降壓過程中,慎防被排出的蒸汽燙傷。
- 烹調後,開蓋前必須先進行降壓,確定煲內壓力完全降低,才可打開煲蓋。
- 切勿在烹煮流質食物(如煲粥或煲湯)或易膨脹的食物(如米類或豆類)時使用排汽方法降壓,否則流質食物有機會隨蒸汽噴出,易膨脹的食物有機會堵塞排汽閥。



使用蒸盤或蒸隔煮食,在煲內同時烹煮不同菜式,有助節省能源。

清洗及保養

- 每次使用後,應依說明書指示清洗,切勿使用鋼絲刷等有機會損害壓力煲的清潔用品清洗。
- 膠圈使用一段時間會硬化或變形,應該定期更換,並選用原廠膠圈,確保安全。
- 儲存時,應將壓力煲的煲身和煲蓋分開,或將煲蓋反轉蓋在煲身上,不要將壓力煲合蓋儲存,以免膠圈因長期受壓而加快變形。
- 應將壓力煲儲存在沒有陽光直接照射的陰涼地方。



儲存時可將煲蓋反轉蓋在煲身上,避免膠圈因長期受壓而加快變形。



膠圈使用得久會硬化或變形,應該定期更換,並選用原廠膠圈,確保安全。